

秋季養生，“收”好四處

辛辣燒烤少吃 運動強度要降 情緒平穩忌悲 側臥睡別張口

25-09-2020 人民健康網

受訪專家：中南大學湘雅醫院中西醫結合科副主任醫師 戴幸平

秋天天氣轉涼，自然界進入“陽消陰長”的過渡階段。相應地，人體臟腑也隨自然變化--陽氣內收，此時不應讓身體有太多消耗。中南大學湘雅醫院中西醫結合科副主任醫師戴幸平說，秋季養生重在一個“收”字。

飲食：收斂肺氣。飲食宜“收”是指少吃辛辣發散之品，如辣椒、生薑、肉桂、花椒等；同時，忌食煎炸燒烤等肥甘厚膩之品，否則易生濕熱，損傷脾胃，助“燥”為虐，加重秋燥。秋宜少辛多酸，可多吃葡萄、石榴、柚子、山楂等酸性食物，也可多吃白色食物，如百合、蓮子、荸薺、杏仁、白蘿蔔、蓮藕、山藥、梨子、銀耳等甘涼濡潤之品。老年人往往易氣陰虧虛，應忌食大熱大補之品，可適當服用六味地黃丸，亦可選擇麥冬、百合、沙參等養陰潤肺之品；痰濕較重者應清淡飲食，勿食油膩；有呼吸系統慢性病、皮膚病的人，應忌食魚蝦、螃蟹等；胃部偏寒的人應忌食生冷，注意胃部保暖。

運動：收斂強度。秋季的早晚涼意很明顯，鍛煉時一般出汗較多，稍不注意就會受涼感冒。這個季節，人體陰精陽氣正處在收斂內養階段，因此，運動量不宜過大，以舒緩柔和為佳，防止出汗過多，陽氣耗損。運動宜“收”，最好選擇輕鬆平緩、活動量不大的項目，比如健步走、瑜伽、打太極拳、做八段錦等。

心情：收斂情緒。中醫認為，秋在五臟對應於肺，肺在志為悲，所以秋季要儘量“收”好心情，做到內心平靜、神志安寧、情緒舒暢，切忌悲憂傷感，否則容易損傷肺氣。中醫有“常笑宣肺”之說，經常笑一笑，能擴張胸廓，有助宣發肺氣，調節情緒。

作息：收斂睡眠。從立秋開始，應該改變作息習慣，儘量早睡，尤其是高血壓患者，屬於中醫所說的“陽有餘而陰不足”，所以一定要早睡覺，這樣可借助自然規律平衡血壓。睡眠姿勢可選擇側臥為主，儘量不要張口呼吸，以助秋季養收之道。中醫認為，一天中養肺的最佳時間是早上7~9點，早起的朋友們可以選擇慢跑、打太極拳、八段錦等有氧運動，能強健肺臟功能。
(本報記者 單祺雯)

(責編：許曉華、李軼群)

